EL PODER DE CONTROLAR LA DIABETES ESTÁ EN SUS MANOS

Información sobre la diabetes y los beneficios de Medicare

¿Qué es la diabetes?

La diabetes es una enfermedad grave. Si usted tiene diabetes quiere decir que tiene la glucosa sanguínea (a menudo conocida como azúcar en la sangre) demasiado alta. Siempre hay un poco de glucosa en la sangre porque el cuerpo la necesita para producir energía. Sin embargo, tener demasiada glucosa en la sangre no es bueno para la salud.

Cuando dicen que debo controlar mi diabetes, ¿a qué se refieren?

Quiere decir que hay pasos que usted puede tomar para mantenerse saludable y mantener los factores clave de la diabetes cerca de un nivel normal. Estos factores clave son: **la A1C** (el valor promedio de la glucosa sanguínea), **la presión arterial y el colesterol en la sangre**.
Para controlar su diabetes es necesario que usted:

- Seleccione alimentos saludables.
- Haga de 30 a 60 minutos de ejercicio casi todos los días.
- Mantenga un peso saludable.
- Tome todos los medicamentos que su médico le recete.
- Se mida la glucosa sanguínea según le aconseje su equipo de cuidados de la salud.

Otros pasos que puede seguir para cuidarse:

- ¡Deje de fumar! Pida ayuda para hacerlo o llame al 1–800–784–8669 (1–800–QUIT–NOW).
- Pida ayuda si se siente deprimido o si tiene problemas manejando el estrés. Un consejero de salud mental, un grupo de apoyo, un miembro de su comunidad religiosa, un amigo o un familiar que escuche sus preocupaciones puede ayudarlo a sentirse mejor.
- Examínese los pies todos los días para ver si tiene cortes, ampollas, manchas rojas o hinchazón. Llame de inmediato a su médico u otro miembro de su equipo de cuidados de la salud si tiene alguna llaga que no se cura.
- Lávese los dientes y use hilo dental todos los días para evitar problemas con su boca, dientes o encías.
- Infórmele a su médico si nota algún cambio en su visión.
- Hágase exámenes periódicos de los ojos, los riñones y los nervios.

Haga un plan para cuidarse a sí mismo y revíselo con los miembros de su equipo de cuidados de la salud.

¿Por qué debo controlarme la diabetes?

Lo más probable es que usted se sienta mejor si su nivel de glucosa sanguínea está dentro de su rango meta. Al mantener un control adecuado de su diabetes, también reducirá la probabilidad de tener problemas del corazón, los ojos, los riñones y del sistema nervioso.

¿Cuáles son los factores clave de la diabetes que debo mantener bajo control?

Es importante que usted sepa cuánto mide su **A1C** (el valor promedio de su glucosa sanguínea), su **presión arterial** y su **colesterol**. Usted debe mantener estos valores dentro de su rango meta para disminuir su riesgo de un ataque al corazón o al cerebro.

¿Cuáles son los rangos meta de los factores clave?

La glucosa sanguínea

La meta de la A1C para la mayoría de las personas con diabetes es menos del 7 por ciento.

La prueba A1C es una prueba sencilla de la sangre que indica el promedio de la glucosa sanguínea en los últimos tres meses. Esta prueba se debe hacer por lo menos dos veces al año. Las personas que tienen un nivel bajo de glucosa o aquellas que han tenido un ataque al corazón o corren riesgo de tenerlo pueden necesitar una meta más alta de la A1C.

La presión arterial

La meta para la presión arterial para la mayoría de las personas con diabetes es menos de 130/80.

La presión arterial alta hace que el corazón trabaje demasiado y esto puede resultar en un ataque al corazón o al cerebro, o en enfermedad de los riñones. Es posible que usted tenga que medirse la presión arterial en su casa.

El colesterol

La meta para el colesterol LDL para la mayoría de las personas con diabetes es menos de 100.

El colesterol malo o LDL puede acumularse y tapar los vasos sanguíneos. Puede causar un ataque al corazón o al cerebro.

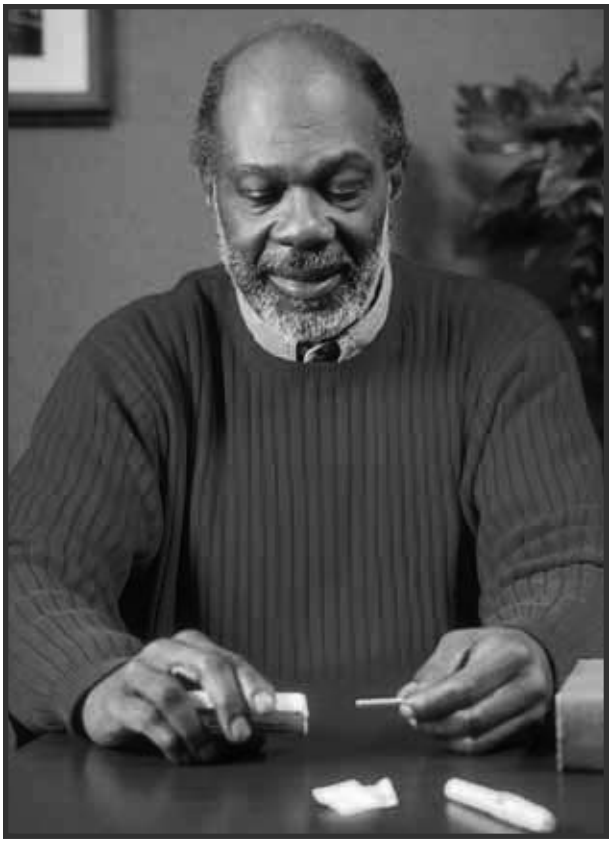
Pregúntele a su equipo de cuidados de la salud en cuánto están su A1C, su presión arterial y su colesterol, y en cuánto deberían estar (su rango meta). Mantenga un registro de sus valores.

¿Debo chequearme la glucosa sanguínea en casa?

Monitorearse la glucosa sanguínea en casa le ayudará a asegurarse de que no suba o baje demasiado. También ayudará a que usted y su médico hagan cambios en su plan de tratamiento de acuerdo a sus necesidades. Pregúntele a su médico si usted debe monitorearse la glucosa sanguínea.

¿Cómo chequeo mi nivel de glucosa sanguínea?

Para medirse su nivel de glucosa sanguínea, necesitará un medidor de glucosa sanguínea (también llamado monitor) y una "lanceta" (una pequeña herramienta que se usa para obtener una gota de sangre). El medidor calculará cuánta glucosa hay en su sangre y le dará una cifra. Hay muchos tipos de medidores; algunos están hechos para personas que tienen problemas de la vista. Pídale a algún miembro de su equipo de cuidados de la salud que le enseñe la forma correcta de usar su medidor. Ellos decidirán cuándo y con qué frecuencia usted debe chequearse la glucosa sanguínea.



Asegúrese de que su equipo de cuidados de la salud le enseñe cómo usar su medidor de glucosa sanguínea. Pregúntele cuándo y con qué frecuencia debe medirse la glucosa sanguínea y cómo debe usar los resultados para controlar su diabetes.

Llame a algún miembro de su equipo de cuidados de la salud si su nivel de glucosa sanguínea está fuera de su rango meta durante 2 ó 3 días. Enseñe su registro en cada consulta médica.

¿Cuáles deberían ser mis niveles de glucosa sanguínea?

Fije las metas para su nivel de glucosa sanguínea con su médico u otro miembro de su equipo de cuidados de la salud. El rango meta para la mayoría de las personas es:

- antes de las comidas: entre 70 y 130
- una a dos horas después de las comidas: menos de 180.

¿Qué debo hacer con los resultados del chequeo de mis niveles de glucosa sanguínea?

Anote su nivel de glucosa sanguínea en un registro cada vez que se la chequea. Anote cualquier cosa que parece afectar los resultados de su nivel de glucosa sanguínea. En la siguiente página le damos una lista de algunas cosas que pueden subir o bajar estos niveles. Si sus niveles de glucosa sanguínea están más altos o más bajos de su rango meta, su equipo de cuidados de la salud le puede sugerir cambios en su plan de alimentación, nivel de actividad o medicinas.

¿Qué cosas pueden subir o bajar mi nivel de glucosa sanguínea?

Su nivel de glucosa sanguínea puede subir demasiado si usted:

- Come más de lo acostumbrado.
- Consume alimentos con un alto contenido de azúcar.
- Hace menos ejercicio de lo acostumbrado.
- Tiene mucho estrés.
- Tiene una infección u otra enfermedad.
- Toma ciertas medicinas.
- No toma suficiente insulina u otra medicina para la diabetes.

Su nivel de glucosa sanguínea puede bajar demasiado si usted:

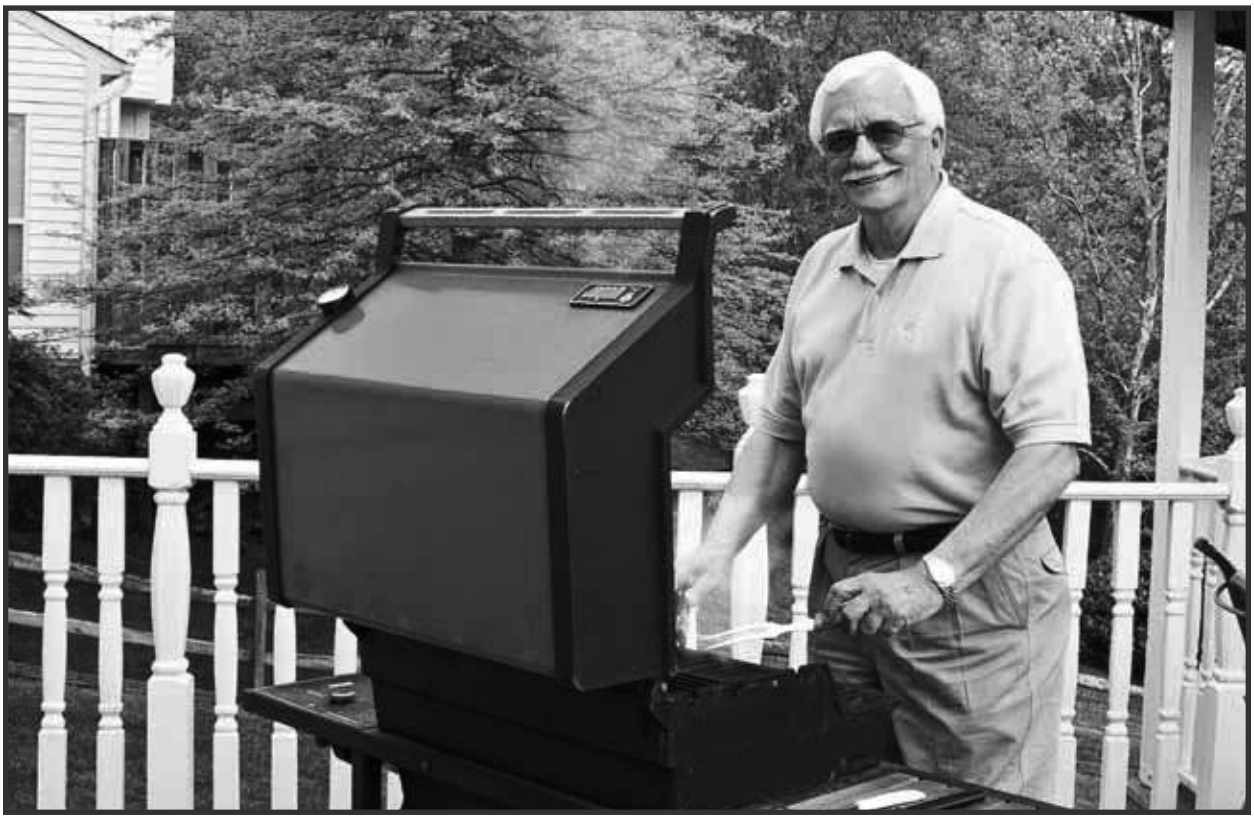
- Come menos de lo acostumbrado.
- Retrasa la hora de la comida o se salta una comida.
- Hace más ejercicio de lo acostumbrado.
- Usa más insulina de la que necesita o toma una dosis mayor de la medicina para la diabetes.

El Medicare para las personas con diabetes

¿Qué es el Medicare?

El Medicare es un seguro médico para personas de 65 años de edad en adelante, para los menores de 65 años que tienen ciertas discapacidades y para las personas de cualquier edad con enfermedad de los riñones en etapa terminal (insuficiencia renal permanente que requiere de diálisis o un trasplante de riñón). Las personas que tienen diabetes y cumplen con los requisitos para el Medicare pueden obtener el mayor beneficio aprendiendo sobre los diferentes tipos de servicios que ofrece el Medicare.

Las personas con diabetes deben preguntarle a su médico u otro miembro de su equipo de cuidados de la salud si tienen derecho a algún beneficio. También deben visitar www.medicare.gov para obtener los detalles específicos de Medicare.



¿Qué beneficios ofrece el Medicare a las personas con diabetes?

Las personas con diabetes y que están inscritas en el Medicare pueden tener cubierto la totalidad o parte del costo para:

- un examen físico de "bienvenido a Medicare", cuando se inscriben
- las pruebas A1C
- pruebas para medir el colesterol
- capacitación para aprender cómo autocontrolarse la diabetes
- terapia nutricional médica: evaluación de su nutrición, información sobre cómo manejar su dieta y consejería nutricional
- equipo y suministros para medirse la glucosa sanguínea en casa, incluyendo equipo especial para las personas con baja visión
- los exámenes de los pies realizados por el podiatra o especialista en cuidados de los pies, cuando sean médicamente necesarios
- plantillas o zapatos terapéuticos, cuando sean médicamente necesarios
- un examen de los ojos con dilatación de las pupilas y un examen para detectar el glaucoma
- vacunas para la gripe (influenza) y para la pulmonía (neumonía)
- medicina para la diabetes
- bombas de insulina
- pruebas para evaluar la función de los riñones
- consejería para dejar de fumar.

¿Qué beneficios ofrece el Medicare a las personas que tienen riesgo de desarrollar la diabetes?

Las personas que corren riesgo de desarrollar la diabetes tipo 2 y que están inscritas en el Medicare pueden tener cubierto la totalidad o parte del costo para:

- un examen físico de "bienvenido a Medicare", cuando se inscriben
- pruebas anuales para detectar la diabetes en las personas que corren riesgo y pruebas dos veces al año para las personas diagnosticadas con prediabetes. (Se considera que una persona corre riesgo si tiene cualquiera de los siguientes factores: presión arterial alta, historia de niveles anormales de colesterol y triglicéridos, obesidad o un historial de niveles altos de glucosa sanguínea)
- pruebas para medir el colesterol cada cinco años.

Puntos que debe recordar:

- Haga un plan para cuidarse a sí mismo y revíselo con los miembros de su equipo de cuidados de la salud.

- Aprenda sobre los factores clave de la diabetes: el nivel promedio de glucosa sanguínea (la prueba A1C), la presión arterial y el nivel de colesterol. Mantenga un registro de sus resultados.
- Pregúntele a su equipo de cuidados de la salud si usted tiene que monitorearse el nivel de glucosa sanguínea. Si le dice que sí, aprenda la manera correcta de usar su medidor de glucosa sanguínea. Anote sus resultados en un registro y enséñeselos a su médico cada vez que vaya a un chequeo de la diabetes.
- Pregúntele a su equipo de cuidados de la salud si usted califica para algún beneficio de Medicare. Comuníquese con Medicare para obtener más información.

A continuación le ofrecemos algunas preguntas que usted puede hacerle a su médico u otro miembro de su equipo de cuidados de la salud:

❑ ¿Cuáles son mis valores de la prueba A1C, de mi presión arterial y del colesterol? ¿Cuáles son mis rangos meta?

_____

_____

❑ ¿Debo chequearme el nivel de glucosa sanguínea? De ser así, ¿cuándo y con qué frecuencia?

_____

_____

❑ ¿Cuál es la manera correcta de usar mi medidor?

_____

_____

❑ ¿Cuáles son los niveles ideales (el rango meta) de glucosa sanguínea para mí?

_____

_____

❑ ¿Qué debo hacer si mis niveles son demasiado altos o demasiado bajos?

_____

_____

❑ ¿Tengo derecho a recibir los beneficios de Medicare, como el entrenamiento para el autocontrol de la diabetes o los servicios de terapia nutricional médica?

_____

_____

❑ ¿Hay clases para aprender más sobre cómo controlar la diabetes?

_____

_____

❑ ¿Qué cuidados debo tener con los pies?

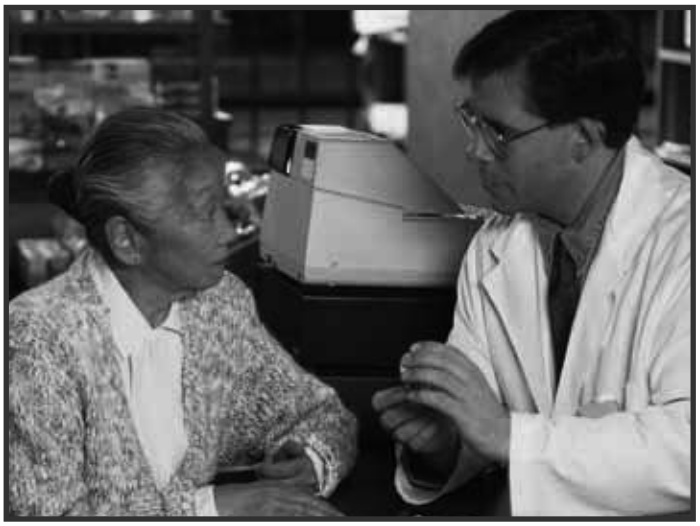
_____

_____

❑ El nombre y teléfono de mi médico

_____

_____



Para aprender más sobre la diabetes, comuníquese con:

El Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes (National Diabetes Education Program)

1–888–693–6337 (1–888–693–NDEP)
www.diabetesinformacion.org

Asociación Americana de Educadores en Diabetes (American Association of Diabetes Educators)

1–800–338–3633
www.diabeteseducator.org

Asociación Americana de la Diabetes (American Diabetes Association)

1–800–342–2383 (1–800–DIABETES)
www.diabetes.org o en español:
www.diabetes.org/espanol

Asociación Americana del Corazón (American Heart Association)

1–800–242–8721 (1–800–AHA–USA1)
www.americanheart.org

Asociación Dietética Americana (American Dietetic Association)

1–800–877–1600
www.eatright.org

Centro Coordinador Nacional de Información sobre la Diabetes (National Diabetes Information Clearinghouse)

1–800–860–8747
www.diabetes.niddk.nih.gov o en español:
www.diabetes.niddk.nih.gov/index_sp.htm

Centros de Servicios de Medicare y Medicaid (Centers for Medicare & Medicaid Services)

1–800–633–4227 (1–800–MEDICARE), en español y en inglés.
Sistema TTY/TDD: 1–877–486–2048
www.medicare.gov/health/diabetes.asp
o en español:
www.medicare.gov/health/diabetes.asp?Language=Spanish
Medicare Y Usted 2010
Cobertura de Medicare de Servicios y Suministros para Diabéticos
Para ayudar a navegar el sistema de reclamos a los que solicitan y reciben beneficios de Medicare:
www.medicare.gov/caregivers

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention)

1–800–232–4636 (1–800–CDC–INFO)
www.cdc.gov/diabetes o en español:
http://cdc.gov/diabetes/spanish/index.htm

Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre (National Heart, Lung, and Blood Institute)

1–301–592–8573
www.nhlbi.nih.gov

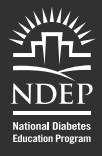
Programa Nacional de Educación sobre la Enfermedad de los Riñones (National Kidney Disease Education Program)

1–866–454–3639 (1–866–4–KIDNEY)
www.nkdep.nih.gov o en español:
www.nkdep.nih.gov/espanol/index.htm

El Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes (NDEP) del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos es un programa conjunto de los Institutos Nacionales de la Salud (NIH) y de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). Cuenta con el apoyo de más de 200 organizaciones asociadas.

La precisión técnica de este folleto fue revisada por Linda Haas, Ph.C., R.N., C.D.E., Enfermera Especialista en Endocrinología Clínica, Departamento de Asuntos de los Veteranos de Guerra de Puget Sound Health Care System, División de Seattle, y por Sandra Burke, Ph.D., R.N., C.N.P., C.D.E., B.C.-A.D.M., Profesora Clínica Adjunta y Directora Asociada del Programa Regional para Illinois Central de la Escuela de Enfermería de la Universidad de Illinois en Chicago.

Los participantes en los estudios clínicos desempeñan un papel más activo en mejorar su propia salud y ayudar a otros, al contribuir a las investigaciones relacionadas con asuntos de la salud. Visite: *www.clinicaltrials.gov* y *www.cdc.gov/diabetes/projects/index.htm.*



www.diabetesinformacion.org

1–888–693–6337 (1–888–693–NDEP)
Sistema TTY: 1–866–569–1162

Reimpresa en julio del 2010 Publicación NIH No. 11-4849S NDEP-39